Reichsstelle des Deutschen Frauenwerkes

Abteilung Volkswirtschaft—Hauswirtschaft

*

Ernährungs-Dienst / Folge 26

Bearbeitet vom Reichsnährstand unter Mitwirkung der Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung und dem Deutschen Frauenwerk, Abteilung Volkswirtschaft—Hauswirtschaft

Jahrgang 1940



Einleitung

Mit den aus der Kriegslage sich ergebenden Notwendigkeiten sind die Hausfrauen schon in den ersten Monaten gut fertig geworden. Für viele gab es zwar eine Umstellung in der Haushaltführung, nicht nur durch die Festsetzung von Lebensmittelrationen oder durch eine Einschränkung an Gebrauchsartikeln sowie durch die erhöhten Aufwendungen an Zeit beim Einkauf, sondern ganz besonders, weil viele Hausfrauen und Mütter noch den Arbeitsplatz der Männer mit übernehmen mußten.

Bei der Sorge für ihre Familie kommt es vor allen Dingen darauf an, darauf zu achten, daß die Ernährung ihrer Familie im Rahmen des Gegebenen gesund und ausreichend ist, um deren Arbeitskraft und -leistung nicht zu schwächen. In dieser Beziehung läßt sich aber mit einigem Geschick und etwas Erfahrung noch sehr viel tun.

Während der Ernährungsdienst „Gerechtigkeit und Sicherheit" uns die Notwendigkeit der getroffenen ernährungswirtschaftlichen Maßnahmen erläuterte, ist das Ziel dieser Folge, der Hausfrau für die letztgenannten Aufgaben eine grundsätzliche Ausrichtung und praktische Hilfe zu geben.

Wenn in dieser Folge des Ernährungsdienstes ausnahmsweise einmal auch küchentechnische Fragen behandelt werden, so ist das erstens in den besonderen Erfordernissen der Kriegsernährungswirtschaft begründet, zum zweiten aber muß die Beherrschung dieser Grundlage durch unsere Hausfrauen als eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung unserer ernährungspolitischen Forderungen angesehen werden. Im übrigen wird der Inhalt dieser Folge auch für die Friedenszeit seine Bedeutung behalten.

I. Vorbedingungen einer richtigen Ernährung

Maßgebend für eine zweckmäßige, ausreichende und gesunde Ernährung ist die Anpassung der täglichen Beköstigung nach Art und Menge an das Lebensalter, den Grad geistiger oder körperlicher Arbeit sowie an die konstitutionellen Bedingungen des Menschen und klimatische Gegebenheiten; die richtige Auswertung der jahreszeitlich bedingten Erzeugnisse muß jeweils dabei berücksichtigt werden.

Abwechselung

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Kost bietet ausreichende Gewähr für die genügende Zufuhr aller lebenswichtigen Stoffe, wie Nährstoffe, Schutz- und Wirkstoffe, Zellulose und Mineralstoffe. Eine solche Beköstigung finden wir auch noch heute überall dort, wo der geschmackunverbildete Mensch in angeborener natürlicher Sicherheit die Nahrung sich selbst zusammenstellt. Die Einseitigkeit des bodenentwurzelten Stadtmenschen hat vielfach mit Unterstützung des Marktes oder in Abhängigkeit davon das natürliche Empfinden für

eine richtige Ernährung verlorengehen lassen. Hier beweist sich einmal mehr, daß *Einseitigkeit Schwäche* oder sogar *Gefahr* bedeutet. Weil sich eben der zivilisierte Mensch nicht mehr auf seinen Instinkt verlassen kann, muß ihm auf dem Umweg über theoretische Erörterung klargemacht werden, was unter einer richtigen Ernährung mit einer mäßigen, gemischten Kost zu verstehen ist.

Obwohl in dem Ernährungsdienst „Aufbau und Erhaltung des Körpers durch die Nahrung" / Folge 17, die Bedeutung der Nahrung für die Erhaltung und den Aufbau des Körpers eingehend geschildert wurde, sei hier noch einmal aber kurz auf die grundsätzliche Bedeutung der lebenswichtigen Stoffe hingewiesen.

Lebenswichtige Stoffe

Die ungeheuer vielen, feinen ineinanderspielenden Funktionen, die der Körper zu erfüllen hat, können nur dann in ihrem Ablauf gewährleistet sein, wenn ihm alle dazu notwendigen lebenswichtigen Stoffe zugeführt werden, und zwar im richtigen „harmonischen" Verhältnis zueinander.

Zur täglichen Arbeitsleistung sind **Kraftspender** oder **Betriebsstoffe** und zur Ergänzung der sich stetig verbrauchenden Körpersubstanz **Aufbaustoffe** nötig. Bei Kindern und darüber hinaus bei Jugendlichen werden natürlich Aufbaustoffe zum eigentlichen Aufbau, d. h. zum Wachsen benötigt. Um aber Arbeitsleistungen und Körperaufbau zu ermöglichen, d. h. um Kraftspender und Aufbaustoffe wirksam werden zu lassen, ist noch eine Reihe anderer lebensnotwendiger Stoffe, die sogenannten Regelungsstoffe, notwendig: die Schutz- und Wirkstoffe (Vitamine, Fermente usw.). Sehen wir uns die **Kraftspender,** zu denen Fett und Kohlehydrate gehören, einmal näher an.

Nährstoffe

Fett kann tierischer oder pflanzlicher Herkunft sein. Es kommt vor in Speck, Schmalz, fettem Fleisch, Fischen, Vollmilch, Butter, Öl (gewonnen aus den verschiedenen Ölfrüchten und Samen), in Getreidekeimen und Nüssen.

Die **Kohlehydrate** werden ihrem Aufbau nach eingeteilt in Zucker, Stärke und Zellulose. Bei **Zucker** unterscheiden wir einfache Zuckerarten, wie Trauben- und Fruchtzucker, und die daraus zusammengesetzten Zuckerarten, wie Rohr- und Rübenzucker, Milchzucker, Malzzucker.

Stärke stellt eine Zusammenlagerung der einfachen Zuckerarten dar; sie kommt vor in Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchten.

Zellulose ist die komplizierteste Form der Kohlehydrate. Sie kommt in verschiedener Festigkeit vor; junge Zellulose ist noch in etwa verdaulich, je weiter sie sich der Beschaffenheit des Holzstoffes nähert, um so weniger kann sie verdaut werden. Sie ist aber trotzdem dann noch wertvoll als Ballaststoff zur Anregung der Darmtätigkeit, außerdem ruft sie ein Sättigkeitsgefühl hervor. Zellulose ist vor allem enthalten in Kleie, groben Gemüsen, Hülsenfrüchten.

Zu den **Aufbaustoffen** gehören in erster Linie die verschiedenen Eiweißarten. In Fleisch, Fisch, Blut, Milch (auch entrahmte Frischmilch), Ei, Käse, Spinat, Kartoffeln, Soja, Getreidekleie ist sogenanntes vollwertiges Eiweiß enthalten, d. h. alle für den menschlichen Körper notwendigen Eiweißbausteine.

Nicht vollwertiges Eiweiß ist dagegen enthalten in Hülsenfrüchten, verschiedenen Gemüsearten, Nüssen usw.

Natürlich ist dieses Eiweiß deshalb nicht wertlos, es muß nur durch andere Eiweißarten ergänzt werden. Es ist dann zwar nicht allein, wohl aber im Verein mit vollständigem Eiweiß imstande, den Eiweißbedarf zu decken. Die tierischen Eiweißspender (Fleisch, Eier) sind oft zu Unrecht überschätzt worden. Vom Standpunkt der Ernährungswissenschaft aus ist sehr zu begrüßen, wenn Kartoffeln, Vollkornbrot und auch Milch (entrahmte Frischmilch) mehr als bisher in der Ernährung bevorzugt werden.

Wird mehr Eiweiß zugeführt, als zur unbedingten Deckung des Körperbedarfes notwendig ist, kann dies noch wie Fett und Kohlehydrate als Betriebsstoff ausgenützt werden. Im Übermaß zugeführtes Eiweiß belastet allerdings den Stoffwechsel und kann zu Störungen des Kreislaufes führen.

Zu den Aufbaustoffen müssen weiterhin die **Mineralsalze** gerechnet werden. Sie haben verschiedene Aufgaben im Körper zu erfüllen: Wir brauchen z. B. Kalksalze für Knochen und Zähne, Eisensalze für die roten Blutkörperchen, Fluor für den Zahnschmelz, Phosphorsalze für Knochen, Nerven und Gehirn, Schwefelsalze für Gewebe und Hornschichten und Haare, Kochsalz für die Körperflüssigkeit. Mineralsalze kommen vor in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. Hiervon sind besonders wichtig: Fleisch, Fisch, Milch (auch entrahmte Frischmilch und Molke), Gemüse und Obst. Die Mineralsalze sind wasserlöslich und wirken beim Austausch der Körpersäfte und bei den Stoffwechselvorgängen mit.

Beim **Kochsalz** ist folgendes zu beachten: Die meisten Nahrungsmittel haben einen natürlichen Kochsalzgehalt, der nahezu den Kochsalzbedarf des Körpers deckt. Die Gefahr einer zu niedrigen Kochsalzzufuhr ist weitaus geringer als die einer zu hohen Zufuhr, die eine Anzahl von Schädigungen zur Folge haben kann.

Schutz- und Wirkstoffe

Als **Ergänzungs- bzw. Regelungsstoffe** braucht der Körper die Schutz- und Wirkstoffe wie Vitamine, Fermente, Pflanzenhormone usw. Die Vitamine werden unter Einwirkung des Sonnenlichtes in den Pflanzen gebildet und können nur durch pflanzliche Nahrungsmittel in den tierischen und menschlichen Körper gelangen. Allerdings können sie da bis zu einem gewissen Grad gespeichert werden, z. B. in Leber (Lebertran).

Diese „Stoffe" in ihren verschiedenen Arten und Formen

sichern erst die richtige Auswertung der Nahrung, wirken bei allen Körpervorgängen regelnd mit und aktivieren Abwehrkräfte des Körpers gegen Anfälligkeit und Krankheit. Die tief eingewurzelte Anschauung, daß gerade Fett und Fleisch als konzentrierte Nahrungsmittel eine besondere Bedeutung für die Ernährung der stark körperlich arbeitenden Bevölkerung haben, ist also nur in einem gewissen Sinne zutreffend. Jedenfalls besteht keine Berechtigung für eine derartig einseitige Steigerung des Fleisch- und Fettverzehrs, wie er sich in dem Verbrauch der letzten Jahrzehnte ausdrückt. Es ist sogar so, daß diese konzentrierten kalorienreichen Nahrungsmittel erst dann richtig ausgenützt werden, wenn auf der anderen Seite durch Kartoffeln, Gemüse, Obst und Vollkornbrot für die Zufuhr von Schutz- und Wirkstoffen gesorgt wird.

Wasser

Das **Wasser** gehört zwar zu keiner der beiden angeführten Gruppen (Nährstoffe, Schutz- und Wirkstoffe), ist aber doch unbedingt lebensnotwendig. Der Körper besteht zu 60 vH aus Wasser. Es dient zum Lösen und Befördern von Nährstoffen, zum Wärmeausgleich, zur Regulierung der Zellspannung. Da dem Körper ständig Wasser entzogen wird, muß es ihm auch regelmäßig zugeführt werden. Allerdings ist zu bedenken, daß die Nahrungsmittel alle bereits einen bestimmten — z. T. hohen — Wassergehalt haben, der Ersatz also keineswegs vollständig durch unmittelbare Flüssigkeitsaufnahme erfolgen muß.

Bedarf

Der Bedarf des menschlichen Körpers an Nährstoffen ist, wie schon gesagt, nach Alter, Körpergröße und Gewicht, nach Arbeitsart, nach Klima usw. verschieden. Aus diesem Grunde sehen auch die Zuteilungen — wo tatsächlich notwendig — entsprechende Sonderzulagen vor. Sie sind auf der Grundlage unserer modernen Ernährungslehre ermittelt, bieten also auch eine Sicherheit für die ausreichende Ernährung selbst zu Zeiten der allgemeinen Einschränkung.

Wichtig aber sind neben Art und Menge der aufgenommenen Nahrungsmittel die engeren Begleitumstände, unter denen wir die Mahlzeiten verzehren. Wenn sich auch die gesamten Verdauungsvorgänge ohne Einschaltung unseres Bewußtseins vollziehen, so ist doch die Art, in der das Essen eingenommen wird, eine wichtige Voraussetzung für die richtige Verarbeitung der zugeführten Nahrung. Daher wollen wir dafür sorgen, daß

Disziplin beim Essen

1. das Essen sauber und appetitlich hergerichtet wird, weil das keineswegs ein Luxus ist;
2. sorgfältig gekaut wird; einmal wird dadurch der Appetit erst richtig wach, zum anderen kommt die Nahrung gut zerkleinert und vorbereitet in den Magen. Außerdem werden durch gründliches Kauen die Verdauungsdrüsen angeregt;



Diese Hast ist ungesund und bei vernünftiger Tageseinteilung auch unnötig

3. möglichst frohe, ausgeglichene Stimmung herrscht und bei Tisch nicht „gefachsimpelt" wird oder unerfreuliche Dinge zur Sprache kommen;
4. beim Essen alles Ablenkende ausgeschaltet wird. Die Zeitung oder Spielsachen gehören nicht zum Essen! (Kinder sollen nicht beim Essen spielen oder — durch

den Spieltrieb veranlaßt — die Mahlzeit zu hastig einnehmen!)

5. feste Mahlzeiten zu regelmäßigen Zeiten eingehalten und die Speisen nicht zu heiß genossen werden.

Drei Mahlzeiten sind im allgemeinen, d. h. bei nicht sehr starker körperlicher Ausarbeitung, vollkommen ausreichend.

II. Ernährungsplanung auch im Haushalt

Die Gründe für die Kriegs-Rationierung und die Methode ihrer Durchführung sind im einzelnen in dem Ernährungsdienst „Gerechtigkeit und Sicherheit", Folge 25, Jahrgang 1940, dargelegt worden. Es soll hier nur noch einmal hervorgehoben werden, daß das System der Lebensmittelkarte so weit verfeinert worden ist, daß es nach Möglichkeit jedem gerecht wird. Wenn der eine oder andere sich trotzdem in seiner Lebensweise sehr stark umstellen mußte, so liegt das nicht an den Lebensmittelkarten, sondern daran, daß er sich eben bis dahin übermäßig oder zumindest einseitig ernährt hat, entweder in bezug auf zu hohen Fleischverzehr, auf das „ewige Stulleessen" oder die überfeinerte Konservennahrung.

Durch die Lebensmittelzuteilung und Bereitstellung frei käuflicher Nahrungsmittel ist weitgehend dafür Sorge getragen, daß die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate uns in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen und daß ebenfalls die Schutz- und Wirkstoffe sowie die Mineralsalze gewährleistet sind — allerdings unter der Voraussetzung einer richtigen Zubereitung und Ausnützung aller Nahrungsmittel, insbesondere aber von Gemüse, Kartoffeln und Obst (s. S. 19).

Wenn heute auch die mengenmäßigen Zuteilungen vieler Lebensmittel jeweils alle 4 Wochen im voraus neu festgesetzt werden, so enthebt uns das nicht etwa der Aufgabe, im Haushalt nach einer bestimmten Planung zu arbeiten, sondern zwingt uns um so dringlicher dazu. Hier geht uns die staatliche Ernährungswirtschaft mit mustergültigem Beispiel voran. Sie übersieht sehr gut, was sie dem einzelnen Volksgenossen im Laufe der nächsten 4 Wochen zur Verfügung stellen kann. Die richtige Zusammensetzung aber und die Verteilung auf die einzelnen Tage des vorgesehenen Zeitraumes ist und bleibt Aufgabe der Hausfrau. Sie muß hier eine wichtige ergänzende Arbeit innerhalb der Ernährungswirtschaft leisten.

Wochenküchenzettel

Um planmäßig arbeiten zu können und um klar zu sehen, was die Hausfrau im Sinne einer richtigen Ernährung auf den Tisch bringen soll, ist es zweckmäßig, wenn die Hausfrau einen **„Magenfahrplan"** für ein paar Tage, am besten gleich für eine ganze Woche im voraus (Wochenküchenzettel) aufstellt.

Der Wert eines Wochenküchenzettels besteht zunächst darin, daß die Hausfrau dadurch am besten übersehen kann, wie sie die zugeteilten Nahrungsmittel so über die Woche verteilt, daß jeden Tag vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch kommen. Wenn es auch verständlich ist, daß gern für Sonn-



tagsbraten und Sonntagskuchen die Woche über etwas aufgespart wird, weil am Wochenende die ganze Familie endlich einmal in Ruhe zusammen essen kann, so darf dies doch nicht übertrieben werden. Es hängt die Gemütlichkeit nicht allein vom Essen ab, und überdies können auch schmackhafte Gerichte ohne oder nur mit wenig Fleisch hergestellt werden, und ein „sparsamer" Kuchen kann recht wohlschmeckend sein.

Mindestens ebenso wichtig wie die große Linie — wenn wir den Wochenküchenzettel einmal so nennen wollen — ist die Zusammenstellung der einzelnen Mahlzeiten für den Tag mit Berücksichtigung der gegenseitigen Ergänzung im Tagesablauf. Es liegt nur auf der Hand, daß unmöglich **jede** Mahlzeit **allen** Anforderungen, die an eine gesunde und richtige Ernährung gestellt werden müssen, nachkommen kann. Es muß also innerhalb eines Tages bei der einen Mahlzeit stets der Ausgleich für eine andere Mahlzeit geschaffen werden, die in irgendeiner Hinsicht vielleicht nicht ganz ausreichend ist.

Folgendes Schema für einen Wochenküchenzettel hat sich als besonders praktisch bewährt:

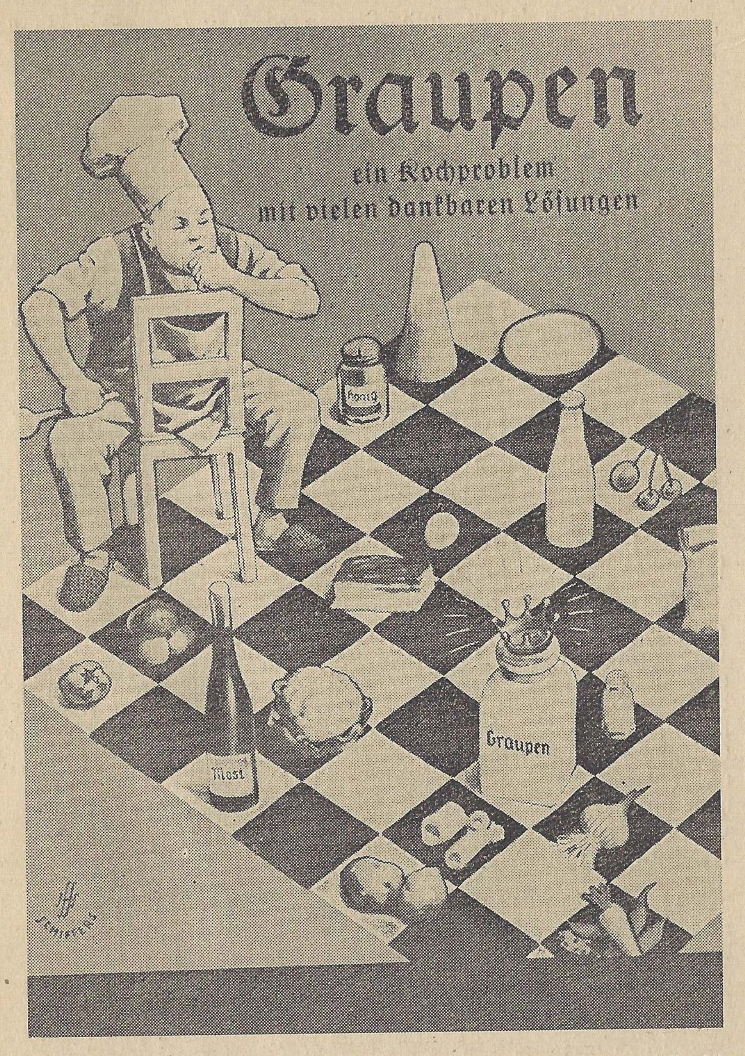
	Frühstück	Mittagessen	Abendbrot
Montag	—	—	—
Dienstag	—	—	—
Mittwoch	—	—	—

Dieser Wochenküchenzettel muß also für die Woche senkrecht, waagerecht aber für den einzelnen Tag durchgearbeitet werden. Somit ist es möglich, die notwendige Abwechslung zu schaffen, denn je vielseitiger der Küchenzettel zusammengestellt wird, desto eher ist die Gewähr dafür gegeben, daß die Nähr- sowie Schutz- und Wirkstoffe usw. in der nötigen Menge, vor allem aber im richtigen Verhältnis zueinander darin vorkommen. Abänderungen des Küchenzettels in Anpassung an die Marktlage (besonders bei Gemüse) lassen sich leicht vornehmen, um einmal die günstigste Einkaufsmöglichkeit auszunutzen und zum anderen verhüten zu helfen, daß etwas verdirbt.

Einkauf

Beim **Einkauf** müssen wir im Interesse einer besseren Gesamtversorgung auf bisher oft vorgebrachte Sonderwünsche verzichten, besonders, wenn solche lediglich einer persönlichen Geschmacksrichtung oder einem meist unsachlichen Vorurteil entspringen. So wurde häufig fettes Fleisch nur ungern genommen oder gar zurückgewiesen, obgleich andere Fette wie Speck, Butter, Öl usw. von den gleichen Menschen in der Zuteilung als zu knapp empfunden werden. — Graupen, Grütze und ähnliche Erzeugnisse sind genau so nahrhafte Nährmittel wie Grieß, Haferflocken und Teigwaren, bleiben aber fast unverkäuflich, während es von den letzteren nie genug geben kann. Vorurteile und Mangel an Kochkenntnissen haben zu dieser unterschiedlichen Bewertung geführt. — Untragbar für die Ernährungswirtschaft ist ferner die Unsitte, möglichst „junges", d. h. nicht voll ausgewachsenes Gemüse zu verlangen, nur weil es „zarter" ist. Hierdurch können der Ernährungsversorgung unermeßliche Ausfälle an Gemüse und dadurch Versorgungsschwierigkeiten entstehen, besonders im Hinblick auf die außergewöhnlich große Verbrauchssteigerung seit Ausbruch des Krieges. Selbstdisziplin und Haltung bewahren ist nötig. Darüber hinaus müssen die Hausfrauen aber auch auf solche belehrend und aufklärend einwirken, die es nötig haben. Das ist auch für die Einkaufszeit wichtig. Die berufstätige Hausfrau kann nur gegen Abend „einholen", und wie stark ist gerade heute die Zahl dieser Frauen gestiegen. Also ist es eine nur selbstverständliche Pflicht, daß alle anderen den Vormittag und die frühen Nachmittagsstunden ausnutzen. Es brauchen hier keine weiteren Theorien über die besten Möglichkeiten aufgestellt zu werden; denn aus der Praxis heraus hat sich bereits vieles einfach nach dem gesunden Menschenverstand geregelt.

Selbstverständlich wird sich die Hausfrau beim Einkauf mit einem Netz oder einer Einkaufstasche „bewaffnen". Sauber weggelegte Tüten werden mitgenommen, und für



Das bunte Titelblatt eines Rezeptdienstes mit Vorschlägen für die schmackhafte und vielseitige Zubereitung von Graupen

Marmelade wird ein Glas, für Sauerkraut z. B. eine passende Schüssel eingepackt, denn **Verpackungsmaterial** muß soweit wie möglich eingespart werden.

Anregungen für den Küchenzettel

Küchenzettel, Rezepte und sonstige Anregungen für die Hausfrau werden laufend durch Presse und Rundfunk sowie in Rezeptdiensten und Broschüren veröffentlicht. Diese Ver-

öffentlichungen sollen und können aber nur „Anregungen" sein. Es bleibt daher Aufgabe jeder Hausfrau, „ihren" Küchenzettel selbst aufzustellen. Nur sie kann z. B. die Sonderzuteilungen, die ihre Kinder oder ihr Mann als Schwer- bzw. als Schwerstarbeiter erhalten, so in den Verpflegungsplan einbauen, daß im großen Ganzen zwar für alle zusammen gekocht wird, die einzelnen aber ihre Sonderzulagen auch wirklich bekommen. Es darf kein Zweifel darüber bestehen, daß das Kind eben tatsächlich die ihm zustehende Milch braucht und der schwerarbeitende Mann die für ihn bestimmte Fleisch- und Fettzulage.

Andererseits darf die Hausfrau aber nicht dazu übergehen, sich nun zugunsten ihrer Familie etwas am Munde abzusparen. Sie hat selbstverständlich ebenso wie alle anderen die Pflicht, sich durch richtige Ernährung gesund und leistungsfähig zu erhalten. Es gibt allerdings Menschen, die ihrer Konstitution nach **nicht** die vollen Lebensmittelrationen aufbrauchen. In solchen Fällen sollten sie sich nicht verpflichtet fühlen, irgendwelche Nahrungsmittel sinnlos aufzuspeichern. Überzählige Kartenabschnitte gehören der NSV.

Bei den einzelnen Mahlzeiten empfiehlt es sich nun, folgendes grundsätzlich zu beachten:

Das **Frühstück** soll eine ausreichende Grundlage für den ganzen Tag bilden. Besonders kräftigend und sättigend ist eine Breimahlzeit oder Suppe zum Morgen, wie dies früher allgemein üblich war und auch jetzt noch in ländlichen Gegenden Sitte ist. Besonders gut schmecken Grützen und Schrotmehle, auch Graupen, Haferflocken sowie Roggenmehl. Nach Geschmack können wir uns entscheiden, ob ein süßes Gericht aus entrahmter Frischmilch mit etwas Obst bzw. Obstsaft oder aber ein herzhaftes, mit Gemüsebrühe und einheimischen Würzkräutern zubereitetes Gericht am Platze sein wird. Abwechslungsmöglichkeiten gibt es auf jeden Fall genug.

Die einzelnen Mahlzeiten

Bei den **Hauptmahlzeiten** ist es praktisch, das Fleisch nicht nur als Braten oder Schnitzel auf den Tisch zu bringen, sondern auch in direkter Verbindung mit Gemüsen, und das nicht nur beim Eintopf, sondern z. B. auch als gefülltes Gemüse (wie Gurken, Tomaten, Kohlrüben) oder aber als Kohlbraten usw. Daß auch ohne Fleisch recht herzhafte und wohlschmeckende Gerichte gekocht werden können, dürfte hinlänglich bekannt sein. Natürlich muß sorgfältig gekocht werden. Hierzu sind Gemüsebrühe und deutsche Gewürzkräuter zu verwenden. Ebenso ist die Beherrschung der Kochtechniken unbedingte Voraussetzung.

Das **warme Abendbrot** mit Kartoffel-, Gemüse-, Obst- und Brotgerichten und gelegentlichen Beilagen von Fleisch, Wurst und Quarg oder Käse wird sich hoffentlich immer mehr durchsetzen. Zugegeben, daß es uns etwas mehr Mühe kostet,

es hat andererseits aber die großen Vorteile, daß es billiger, abwechslungsreicher, sättigender und gesünder ist als die „kalten" belegten Brote. Zudem besteht die gute Möglichkeit, zum Abendessen vielerlei Restegerichte herzustellen.

Die **Zwischenmahlzeiten** sollen ebenfalls sorgfältig überlegt und gut zusammengestellt werden, vor allem natürlich für die **Berufstätigen**. Auch hier kann die Hausfrau neue



Wege gehen. Ein Salat im Büro oder eine dicke Suppe in der Fabrik sind gesünder und willkommener als die „ewigen" Stullen. An Stelle von Brot oder als Beigabe dazu kann auch vorteilhaft rohes Gemüse — sauber vorbereitet — z. B. Möhren, Tomaten, Rettich, Gurke oder Obst mitgegeben werden. Wer die Möglichkeit hat, mittags in einer Kantine zu essen, sollte diese Gelegenheit vor allem bei der durchgehenden Arbeitszeit auf jeden Fall benutzen. — Das **Schulkind** wird, wenn für eine ausreichende Morgenmahlzeit zu Hause gesorgt

wurde, im allgemeinen von sich aus keinen großen Bedarf nach einer Zwischenmahlzeit verspüren, vor allen Dingen das jüngere Schulkind. Während der Schulstunden und Pausen stürmen so viel Eindrücke auf es ein, daß oft die Zeit für das Frühstück knapp und der Appetit gering sind. Der Bedarf ist häufig von den besorgten Eltern anerzogen oder aufgedrängt worden.

Wer kennt nicht das Bild, wie Kinder auf dem Heimweg ihre Butterbrote noch schnell verzehren, und wer hat nicht davon gehört, wieviel Brot leider immer noch in den Schulen im Papierkorb vorgefunden wird oder unter den Bänken liegenbleibt. Immer wieder muß an alle Hausfrauen und Mütter der Appell gehen:

> Gebt nicht mehr mit, als voraussichtlich gegessen werden kann!
>
> Sorgt für zweckmäßige Verpackung, bei gleichzeitiger Einschränkung des Materialverbrauches!

Wenn auch — wie gesagt — in jeder Familie Besonderheiten bei der Ernährung zu berücksichtigen sein werden, sollen doch noch zwei Gruppen herausgegriffen und kurz besprochen werden.

Ernährung der Berufstätigen

Bei den **Berufstätigen,** die mittags in der Kantine oder im Gasthaus essen oder auf das angewiesen sind, was sie sich von zu Hause mitbringen, ist auf die **Abendmahlzeit** besonderes Gewicht zu legen. Das Essen innerhalb der Gemeinschaftsverpflegung wird stets weit eher zufriedenstellend sein in Bezug auf den Gehalt an Nährstoffen als auf einen solchen an Schutz- und Wirkstoffen, und zwar trotz aller Bemühungen der Großküchen, auch in dieser Beziehung fortschrittlich zu arbeiten. Es läßt sich eben nicht vermeiden, daß ein Essen länger als gewollt stehenbleibt und warm gehalten werden muß. Außerdem sind durch die großen Kessel Vorbereitungs- und Garzeit vielfach länger als bei kleinen Mengen. Der Mangel an Arbeitskräften und Geräten macht es oft unmöglich, in Großküchen Gemüsegerichte in vielfältiger Form herzustellen. Bei der häuslichen Abendmahlzeit muß deshalb ein Ausgleich durch reichliche Zufuhr von vitaminhaltigen Gerichten geschaffen werden.

Groß ist die Gefahr einer unzweckmäßigen Ernährung bei allen **alleinstehenden** Berufstätigen. Es kann nicht oft genug gesagt werden, daß eben auch diese Menschen die Energie und Zeit aufbringen müssen, für eine richtige, zweckmäßige Ernährung zu sorgen. Einkauf und Zubereitung des Abendessens erfordern wohl etwas Mühe und Überlegung, die sich aber, auf lange Sicht gesehen, unbedingt lohnen und zur Hebung des Wohlbefindens und Sicherung der Arbeitskraft beitragen.

Die Ernährung auf dem Lande

Die Landfrau ist bekanntermaßen besonders mit Arbeit und Pflichten in Haus und Hof überlastet. Dies darf aber nie

dazu führen, daß darunter die zweckmäßige Zusammenstellung der Mahlzeiten leidet, so z. B. der **Arbeitsbelastung** wegen wenig Gemüsegerichte auf den Tisch kommen. Gerade im Landhaushalt ist es möglich, durch richtige Auswahl von frühen, mittleren und späten Gemüsesorten beim Anbau im Garten und weiterhin durch zweckmäßige Vorratswirtschaft dafür zu sorgen, daß möglichst das ganze Jahr hindurch Gemüse zur Verfügung steht. Auch Frischkostgerichte sollten sich gerade im Landhaushalt einbürgern. Der viel gehörte Vorwurf, daß dies unmöglich sei, weil die Frischkostgerichte zuviel Arbeit machten, ist sicherlich nicht berechtigt, da hier — wie überall — Gewohnheit und Übung maßgeblich sind.

Die Landfrau muß auch immer wieder auf den Wert von entrahmter Frischmilch und von Süßmost hingewiesen werden, denn gerade alle wirtschaftseigenen Lebensmittel sollen häufig und in richtiger Anwendung in den ländlichen Küchenzettel eingesetzt werden. — Nahrhafte Suppen und Breie als Morgenmahlzeit und das warme Abendbrot sind als bodenständige Gerichte noch in vielen ländlichen Gegenden zu Hause, und das mit vollem Recht. Wo diese vorbildliche Gestaltung der Mahlzeiten aber nicht mehr üblich ist, muß genau wie in der Stadt darauf gesehen werden, daß sie sich wieder einbürgert. Der Landhaushalt nimmt — als **Selbstversorgerhaushalt** — auch heute noch in der Ernährung in mancher Hinsicht eine Sonderstellung ein. Der Landfrau wird es hin und wieder möglich sein, Gerichte mit mehr Eiern, Mehl usw. auf den Tisch zu bringen. Da die Arbeitsbedingungen für den gesamten Landhaushalt gerade heutzutage besonders schwierig sind, wird ein gewisser Mehrverbrauch als selbstverständlich betrachtet werden. Die Landfrau muß sich dabei aber bewußt sein, daß auch sie im Interesse der Ernährungsgemeinschaft und -sicherung diesen Mehrverbrauch nicht zur Gewohnheit werden lassen darf.

Aus der gleichen Verantwortung heraus ist es Pflicht der städtischen Hausfrau, nicht bei jeder Gelegenheit und aus jedem geringfügigen Anlaß „Sonderzuteilungen" beantragen zu wollen.

III. Gesündere Ernährung durch richtige Auswahl und sachgemäße Zubereitung der Nahrungsmittel

Es ist keineswegs so, daß durch eine straffere Lenkung des Verbrauches, wie sie durch die Lebensmittelkarten bedingt ist, eine „Uniformierung" der Ernährung gewollt oder auch nur unumgänglich wäre. Abhängig von der Kochkunst der Hausfrauen sind Ausweichungsmöglichkeiten nach der guten wie auch nach der schlechten Seite gegeben. Im folgenden werden einige Fragen herausgegriffen, die in dem Zusammenhang eine besondere Beachtung verdienen.

Richtige Auswahl der Nahrungsmittel

Eine „Auswahl" hat die Hausfrau eben auch jetzt noch insofern, als sie z. B. kein beliebiges Brot, sondern gerade Vollkornbrot kauft, darauf bedacht ist, die deutschen Würz-

kräuter und alle grünen Gemüseteile zu verwenden, Wildpflanzen zu sammeln und zu verwerten.

Vollkornbrot

Brot gehört zu unseren Hauptnahrungsmitteln. Leider ist es keine Selbstverständlichkeit, daß das volle Korn, so wie es uns im Getreide zuwächst, zu unserem täglichen Brot verarbeitet wird. Die Menschen haben sich immer kompliziertere Verfahren ausgedacht, um es „zu verfeinern". Es wurde geschält, vom Keimling befreit, nach dem Mahlprozeß gebleicht und geschönt, um erst dann das Ausgangsprodukt von Mehl und Brot zu bilden. Um zu begreifen, was das heißt, muß man sich den Bau des Getreidekorns veranschaulichen. Näheres enthält der Ernährungsdienst Folge 24 S. 21.

Das volle Korn bildet als Same für eine neue Pflanze ein geschlossenes Ganzes. Es enthält neben den drei Nährstoffen die zu deren Verarbeitung im Körper nötigen Schutz- und Wirkstoffe (vor allem Vitamin B) und genügend Mineralsalze. Eine Abtrennung einzelner Teile kann nur willkürlich und unorganisch sein. Wenn die Bestandteile des Korns weitgehend im Mehl enthalten bleiben, spricht man von hoch ausgemahlenem, d. i. also das vollwertige, im Vollkornbrot verarbeitete Mehl. Das niedrig ausgemahlene Mehl dagegen enthält in der Hauptsache nur den Stärkekern und steht im Wert und Geschmack weit hinter dem anderen zurück.

Dank den Bestrebungen der Reichsgesundheitsführung kann jetzt nach vorangegangener Schulung der Bäcker gutes Vollkornbrot in großen Mengen hergestellt werden. Die Bäcker bekommen für das geprüfte und für gut befundene Vollkornbrot das Recht zugesprochen, die Gütemarke des Reichsvollkornbrotausschusses zu führen und stehen unter laufender Kontrolle.

Es liegt also nur an der Hausfrau, daß sie nun auch ihrerseits das Brot wirklich kauft. Gut, d. h. vorschriftsmäßig gebackenes Vollkornbrot ist für den gesunden Menschen, auch für Kinder, gut verträglich. Natürlich darf es nicht frisch gebacken gegessen werden. Das ist aber schon im Sinne eines rationellen Brotverbrauches nicht erwünscht. Sehr schmackhaft und gut bekömmlich sind auch die aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot hergestellten Breie und Suppen. Schon das Kleinkind wird gern einen mit Milch gekochten Brei aus Vollkornmehl essen.

Nicht nur der hohe Gehalt an wertvollen Stoffen und die gesunde Wirkung auf Zähne und Darmtätigkeit zeichnen das Vollkornbrot aus. Es hat außerdem einen vollen, kräftigen Eigengeschmack.

Hefe

Hefe hat einen beträchtlichen Gehalt an Vitamin B und überdies einen guten würzigen Geschmack. Die Hausfrau sollte sich deshalb daran gewöhnen, Hefe nicht nur zum Backen, sondern auch beim Kochen zu verwenden. Gemüsegerichte, braune



Die Gütemarke wird allen Brotherstellern, d. h. Bäckern wie Brotindustrien für ihr Vollkornbrot verliehen, wenn es anerkannt ist. Diese wird auf den Broten aufgebracht bzw. in den Brotumhüllungen oder Papierstreifen eingedruckt. Die Gütemarke ist für den Verbraucher der Qualitätsausweis. Nach der neuen Backwarenordnung vom 1. Juli dieses Jahres der Hauptvereinigung der deutschen Getreide- und Futtermittelwirtschaft dürfen als Vollkornbrot nur die Brote bezeichnet werden, die anerkannt sind. Die Gütemarke wird gleichzeitig in den Schaufenstern und in den Läden angebracht, so daß die Bevölkerung weiß, wo sie Vollkornbrot kaufen kann. Wenn ein Brothersteller mit seinem Vollkornbrot oder -broten anerkannt wird, erhält er auch als Aushang in seinen Geschäften ein „Anerkennungsplakat".

Suppen und Tunken bekommen durch Hefe einen besonders kräftigen Geschmack. Auch Brotaufstrich, mit Hefe hergestellt, schmeckt vorzüglich.

Das häusliche Backen

Zum Backen wird Hefe nicht nur aus den oben angeführten Gründen verwendet, sondern auch deshalb, weil sie fett- und eisparend wirkt. Das häusliche Backen hat auch in Zeiten, in denen gespart werden muß, durchaus seine Berechtigung. Beim Backen nach sparsamen Rezepten werden die aufgewandte Fettmenge und die übrigen Zutaten schon dadurch wettgemacht, daß dann eben auf der anderen Seite Brot mit Aufstrich eingespart werden kann. Außerdem trägt gerade der selbstgebackene Kuchen dazu bei, daß die kleinen häuslichen Feste gebührend gefeiert werden können.

Grüne Gemüseteile

Jeder weiß, daß Spinat durch seinen Gehalt an Vitaminen und Mineralsalzen besonders wertvoll ist, und seine frische grüne Farbe ist gewissermaßen das Sinnbild für seinen Wert. Man kann davon ableiten, daß auch andere grüne Gemüse oder grüne Teile von Gemüsen den gleichen Wert haben und deshalb auf jeden Fall verwertet werden müssen (siehe Titelblatt). Es ist hier besonders an die Blätter von Blumenkohl und Kohlrabi, an das Grüne von Lauch, Zuckerrüben, Schwarzwurzeln und zarten Radieschenblättern gedacht. Die Hausfrau müßte schon aus Sparsamkeitsgründen das größte Verständnis hierfür haben, weil sie sich dann z. B. aus einem Blumenkohl an Stelle der einen üblichen Mahlzeit zwei bis drei Gerichte herstellen kann. Verarbeitet werden diese grünen Blätter wie Spinat, je nachdem auch mit diesem gemischt.

Gewürzkräuter

Wie wir uns auf manches besinnen, was zu Zeiten unserer Großmütter bekannt und beliebt war, so kommen wir jetzt auch wieder auf unsere heimischen Gewürzkräuter zurück. Dies ist sehr zu begrüßen, denn die Kräuter besitzen außer



Jeder kann Gewürzkräuter vor dem Fenster ziehen

dem Geschmackswert durch den Gehalt an Schutz- und Wirkstoffen einen hohen gesundheitlichen Wert. Jeder, der ein Gärtchen hat, sollte nicht verfehlen, eine Kräuterecke anzulegen. Wer das Glück nicht hat, kann sich auf dem Balkon oder vor dem Küchenfenster die nötigsten Würzkräuter ziehen.

Als gebräuchlichste Küchenkräuter sind zu nennen: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Pimpinelle, Ysop, Tripmadam, Thymian, Kümmel und Zitronenmelisse.

Auf Balkon oder Fensterbrett können folgende Pflanzen gezogen werden: Basilikum, Borretsch, Dill, Kerbel, Majoran, Pimpinelle, Portulak, Tripmadam, Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch.

Bei der **Verwendung** der Gewürzkräuter ist zu beachten:

Beim Hacken frischer Kräuter muß das Holzbrett vorher mit kaltem Wasser überspült werden, damit der Saft nicht ins Holz dringen kann. — Frische Kräuter dürfen nie mitgekocht werden. (Allerdings kommt bei Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran und Thymian — besonders wenn sie getrocknet sind — der Geschmack nach kurzer Kochzeit am besten heraus.) Sparsame Verwendung ist bei Kräutern mit starkem Eigengeschmack ratsam, also bei: Basilikum, Liebstöckel, Salbei, Zitronenmelisse, Thymian.

Wildgemüse

Für die Wildgemüse und Wildkräuter gilt hinsichtlich des Wertes das, was über angebaute Kräuter gesagt wurde, in noch höherem Maße.

Wir finden draußen eine Menge Wildpflanzen, die wir als Gemüse, Wildkräuter oder Salate verwenden können. Vielen Menschen sind sie, wenigstens dem Namen nach, geläufig:

Brennessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitz- und Breitwegerich, Guter Heinrich, Vogelmiere, weiße Taubnessel, Brunnenkresse, Huflattich, Wegwarte, Gundermann, Melde, um nur einige zu nennen.

Sie sind alle etwas streng im Geschmack, so daß wir unseren zivilisierten Gaumen erst wieder daran gewöhnen müssen. Dafür sind sie aber auch besonders wertvoll, und gerade im Frühjahr, wenn jeder hungrig auf frisches Grün ist, stellen sie für uns eine nicht zu unterschätzende zusätzliche Ernährung dar. Das Sammeln hat allerdings nur dann eine Berechtigung, wenn es vorsichtig und mit Bedacht getan wird und Wald und Fluren dabei geschont werden. Beim Sammeln von Wildpflanzen muß vorher der Besitzer des Grundstücks gefragt werden, für das Sammeln im Wald ist ein Sammelschein nötig, den das zuständige Forstamt ausstellt.

Sammeln soll außerdem nur derjenige, der die Pflanzen genau kennt. Sehr zu empfehlen sind Wanderungen zum Sammeln von Wildkräutern usw. unter fachmännischer Führung.

Besonders verdient gemacht haben sich um diese Fragen die Reichsarbeitsgemeinschaft für Heilpflanzenkunde und Heilpflanzenbeschaffung und die Reichsarbeitsgemeinschaft Ernährung aus dem Walde.

Wildobst

Das Wildobst muß ebenfalls mehr als bisher gesammelt werden. Es genügt nicht, sich darauf zu verlassen, was der Markt anbietet, wegen des Mangels an Arbeitskräften kann oft nicht alles abgeerntet werden. Jede Familie sollte nach Möglichkeit ihren Bedarf selbst decken. Außer den bekanntesten Beeren, wie Heidel-, Brom-, Preißel- und Himbeeren, sollen auch Eberesche, Schlehe, Berberitze und nicht zuletzt die Hagebutten, die sich durch ihren ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt auszeichnen, gesammelt werden. Es muß immer wieder betont werden, daß sich die Mühe des Sammelns und Haltbarmachens wirklich lohnt.

Wir wollen auch hierin unsere Pflicht tun und die bisher ungenutzten Schätze der Natur unserer Ernährung zuführen, um damit die Versorgung mit Obst bessern zu helfen. In dieser Hinsicht kann also auch die städtische Hausfrau sich mit ihrer Familie in die Front der „Erzeugungsschlacht" stellen.

Vielseitige und gesunde Getränke

Süßmost, den jede Hausfrau schnell und billig durch Dampfentsaften nach dem einfachen Tücherverfahren selbst herstellen kann, ist als „flüssiges Obst" — gerade auch aus „Wildobst" hergestellt — ein hochwertiges Getränk. In ihm bleiben die Werte des frischen Obstes, vor allem im Vergleich zu anderen Einmachverfahren, besonders die Schutz- und Wirkstoffe und die Mineralsalze, aber auch Duft- und Geschmackstoffe, weitgehend erhalten. Köstlich schmeckt er besonders für Kinder als Milchmischgetränk, auch mit geschlagener Dickmilch oder Buttermilch hergestellt. Bowlen und Punschgetränke für festliche Gelegenheiten lassen sich daraus „brauen". Suppen, Tunken und Süßspeisen aus Süßmost sind neuartig und schmackhaft.

Als Getränk soll außerdem noch der **deutsche Tee** empfohlen werden. Jeder Haushalt soll nach Möglichkeit dafür Sorge tragen, daß für seinen Bedarf ein Vorrat für den Winter bereitgestellt wird. Die deutschen Hausteepflanzen wachsen zum großen Teil wild und warten nur darauf, gesammelt zu werden. Die jungen Blätter von Brombeere, Himbeere, Birke und Linde, die am besten im Mai—Juni gesammelt werden, das ganze Heidekraut, die Queckenwurzel und noch viele andere Pflanzen geben vorzügliche Tees. Teepflanzen mit spezieller Heilwirkung, wie Pfefferminze, Kamillen, Lindenblüten, sollen nicht als tägliches Getränk genossen werden. Am besten bewähren sich Teemischungen, die sich jeder nach Geschmack zusammenstellen kann.

Die Zubereitung des deutschen Haustees muß ebenso sorgfältig geschehen, wie dies beim ausländischen Tee üblich ist; denn nur dann kann sein Geschmack voll zur Geltung kommen.

Sachgemäße Zubereitung der Nahrungsmittel

Voll Stolz werden heute die meisten Hausfrauen sagen können: „In meiner Küche kommt nichts mehr um!" Wir haben inzwischen alle gelernt, wie selbst unscheinbare Reste nutzbringend zu verwerten sind und wie manchmal solch ein kleiner Rest eine Mahlzeit schmackhaft und gehaltvoller machen kann. Wie steht es aber bei der Vorbereitung und dem Garmachen der Gerichte mit dem **Verlust oder der Entwertung der Nähr- und Schutzstoffe?** Wird Bedacht genommen auf die Erhaltung der Vitamine und Mineralsalze? Verwenden wir auch solche Teile beim Gemüse, die wir bisher in den Abfalleimer warfen, weil wir ihren Gesundheitswert oder ihre Verwendungsmöglichkeiten nicht kannten?

Nachdem unsere Ernährungslage knapper geworden ist, muß auch der Kampf gegen die Nährstoffverluste in allen Küchen und Haushaltungen mit größter Umsicht und Energie geführt werden, denn Nährstoffverluste jeder Art schädigen die Leistungsfähigkeit unseres Körpers oder verschlechtern unsere Ernährungslage. So leicht an sich das Kochen scheint, so verantwortungsvoll ist es aber, wenn die Forderungen der Ernährungslehre praktisch zur Anwendung gebracht werden sollen. Nach einiger Zeit und mit gewissen Erfahrungen lernen wir aber auch diese beherrschen, und wir kochen dann ebenso sicher **richtig** wie bisher vielleicht **falsch!** Zu diesem Zweck wollen wir die praktischen Forderungen betrachten, die sich aus der modernen Ernährungslehre ergeben. Besonders wichtig ist dies für Kartoffeln, Gemüse und Obst, bei deren Vor- und Zubereitung folgendes zu beachten ist:

1. in kaltem Wasser kurz und gründlich waschen, Wurzelgemüse und dergleichen kräftig bürsten,
2. sparsam putzen, „Abfälle" (wie Gemüsestrünke und Schalen usw.) sollen, wenn sie gut gesäubert sind, für Gemüsebrühe aufgekocht und auf diese Weise ausgenützt werden,
3. falls nötig, kurz nachwaschen (nie in Wasser liegenlassen),
4. schneiden und zerkleinern — je nach Verwendung —, aber nicht zu klein, denn es soll noch etwas zum Kauen bleiben,
5. sofort weiterverarbeiten, nicht an der Luft liegenlassen!
6. richtige Garmachungsart wählen! (siehe Seite 20).

Gemüse werden nach Möglichkeit mit wenig Wasser gedämpft oder gedünstet. Das Wasser wird in jedem Fall **restlos** verwendet. Ebenfalls wird Einweichwasser (von Hülsenfrüchten oder Backobst z. B.) stets mitverwendet. Kartoffeln werden als **Pellkartoffeln** (siehe Seite 23) gedämpft oder gekocht.

7. Alle Gerichte nur so lange kochen, wie unbedingt nötig! Bei großer Hitze ankochen, bei geringer Hitze garkochen!
8. Gerichte im Notfall lieber kurz aufwärmen als stundenlang warmhalten!
9. Beim Gemüse kurz vor dem Auftragen nach Möglichkeit einen Teil (1/4 bis 1/5) **roh** hineingeben.
10. Beim Würzen mit frischen grünen Kräutern diese stets frisch verwenden und nie mitkochen lassen!

Die Wichtigkeit der richtigen **Kochtechnik** sowohl für die Werterhaltung der einzelnen Nahrungsmittel als auch für den guten Geschmack der betreffenden Gerichte steht außer Frage. Oft werden hier diese wichtigen Grundbegriffe durcheinandergebracht, und deshalb können häufig Rezepte und Kochvorschriften mit genauen Angaben von den Hausfrauen nicht richtig durchgeführt werden.

Wir unterscheiden folgende Garmachungsarten:

Kochen: = Garmachen in Wasser.
Dämpfen: = Garmachen in Wasserdampf.
Dünsten: = Garmachen im eigenen Saft unter evtl. Zusatz von wenig Fett oder Flüssigkeit.
Schmoren: = Bräunen der Nahrungsmittel in Fett — weiter Garmachen unter Zusatz von Flüssigkeit.
Braten: = Garmachen mit Fett in der Pfanne auf dem Feuer oder in der Röhre (die heiße Luft wirkt mit).
Grillen: = Garmachen in heißer Luft in der Röhre auf einem Drahtrost — evtl. Bestreichen mit Fett.
Backen: = Garmachen in heißer Luft in Backform oder Röhre.

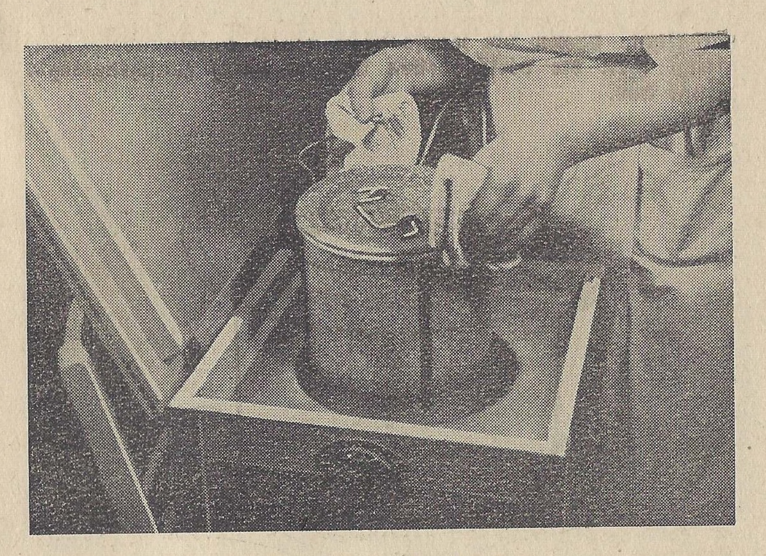
Eine weitere Art des Garmachens ist das in der Kochkiste, das in der heutigen Zeit wieder an Bedeutung gewinnt.

Kochkiste

Beim Garmachen in der Kochkiste werden Brennstoff und Zeit gespart; Zeit insofern, als die Hausfrau das Essen sich selbst überlassen kann. Es besteht keine Gefahr, daß etwas anbrennt oder überkocht.

Einen Nachteil allerdings hat die Kochkiste, das ist die ungewöhnlich lange Garzeit der Gerichte, durch die die Schutz- und Wirkstoffe geschädigt werden. Aus diesem Grunde sollen Obst und Gemüse — mit Ausnahme von Eintöpfen — nie in der Kochkiste gargemacht werden. Beim Eintopf kann der Schaden dadurch wieder ausgeglichen werden, daß zum Schluß etwas Gemüse, das roh zurückbehalten wurde, feingerieben hineingegeben wird oder daß frische Kräuter hinzugefügt werden.

Alle die Nahrungsmittel aber, die wenig Vitamin C enthalten und eine lange Garzeit haben, eignen sich zum Garmachen in der Kochkiste. Das sind in erster Linie Hülsenfrüchte, Graupen, Reis, auch Nudeln und Grieß sowie Kochfleisch. Man kocht die Gerichte zunächst an, läßt sie je nachdem auf dem Herd einige Zeit weiterkochen und setzt sie dann in



Praktisch und sparsam!

die Kochkiste. Die folgende Tabelle sagt Genaueres über die verschiedenen Kochzeiten:

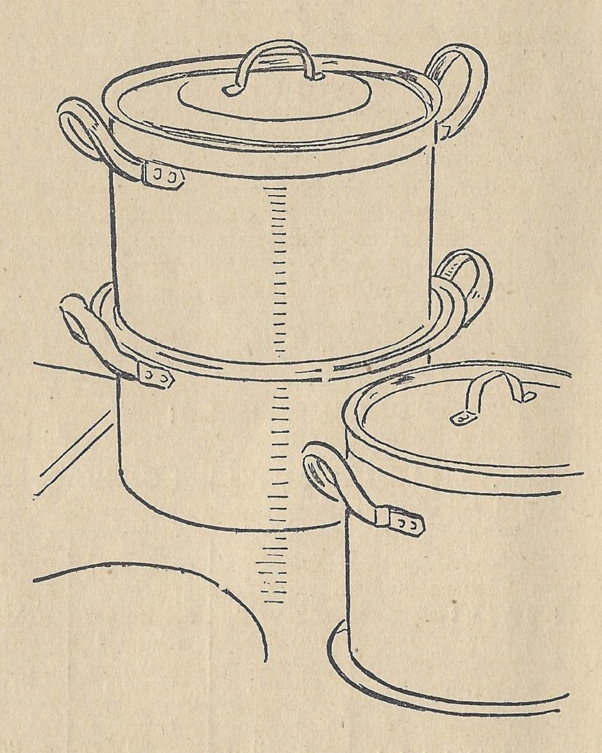
Kochgut	Ankochen Minuten	Fortkochen auf dem Herd bei kleiner Flamme Minuten	Kochkiste Stunden
Hülsenfrüchte	5—10	20	3—5
Graupen	7	--	2
Reis	7	—	1 1/2
Nudeln oder Grieß . . .	5	—	1—1 1/2
Fleisch (z. B. Rind- oder Hammelfleisch) . . .	10	5—10	4—6
Eintöpfe (mit Fleisch, Gemüse und Kartoffeln)	7–12	10—30	4—6

Die Kochkiste, die leicht selbst gebaut werden kann, muß saubergehalten und nach jeder Benutzung gut gelüftet werden.

Turmkochen

Eine andere Art, Brennstoff zu sparen, ist das Turmkochen. Die Speisen werden angekocht, dann setzt man die Töpfe aufeinander, wobei die Gerichte zuunterst gestellt werden, die die längste Garzeit haben und die meiste Flüssigkeit

enthalten. Wenn die Töpfe nicht genau aufeinanderpassen, gleicht man die verschiedenen Größen durch zwischengelegte Ringe aus.



Turmkochen spart Brennstoff

Es sollen noch einige Punkte herausgestellt werden, die im Zusammenhang mit der **schonenden Behandlung** von Nahrungsmitteln besonders wichtig sind.

Frischkost

Die Frischkost als tägliche Zukost zu unserer gekochten Nahrung hat sich in den letzten Jahren viele Freunde erworben. Ihre Vorteile stehen eindeutig fest. Es kann keinen Zweifel darüber geben, daß sie aus gesundheitlichen Gründen unentbehrlich geworden ist. Sei es, daß wir sie in Form von frischem Obst, rohem Gemüse oder wenigstens frischen Kräutern zu uns nehmen. Immer wieder muß darauf hingewiesen werden, daß rohe Gemüse die gleichen Werte enthalten wie rohes Obst, daß also Gemüsefrischkost nicht als „Ersatz", sondern als vollwertiger Ausgleich für Obst gelten kann.

Bei roh genossenen Gemüsen ist eine sorgfältige Vor- und Zubereitung besonders wichtig. Wer den Eigengeschmack roher Gemüse noch nicht kennt, wird sich erst daran gewöhnen müssen und mit kleinen Mengen anfangen. Der Appetit nach mehr kommt dann schon von selbst. — Von besonderem Vorteil ist es auch, daß für Frischkostgerichte nur $^1/_3$ bis $^1/_2$ der sonst gebrauchten Gemüsemengen nötig ist.

Pellkartoffeln

Zur Erhaltung der Werte der Kartoffel ist die Zubereitung mit der Schale unbestritten die vorteilhafteste, weil dabei ein Auslaugen fast unmöglich gemacht ist. Ein weiterer Vorteil ist, daß auf diese Weise der Abfall sehr gering ist, denn die gekochte Kartoffel kann hauchdünn abgezogen werden. Neue Kartoffeln und auch späte Kartoffeln mit glatter Schale schmecken am besten mit der Schale im Rohr gebacken. Werden einmal ausnahmsweise Salzkartoffeln gedämpft oder gekocht, so ist das Wasser für Suppen, Tunken usw. aufzubrauchen.

Eintopf

Beim Eintopf ist die Gefahr besonders groß, daß Gemüse und Kartoffeln länger als notwendig erhitzt werden. Es ist dafür zu sorgen, daß die Nahrungsmittel mit längerer Garzeit vorgekocht werden und daß zum Schluß der Eintopf durch Hinzufügen von frischen Kräutern oder rohgeriebenem Gemüse aufgewertet wird.

Der Eintopf ist das Sinnbild einer schlichten, herzhaften Mahlzeit. Besonders die Hausfrauen, die wenig Zeit zur Verfügung haben, greifen gern auf ihn zurück, zumal sie mit Überlegung, Sorgfalt und Phantasie viele verschiedenartige Eintöpfe auf den Tisch bringen können.

Natürlich sollten andererseits Hausfrauen, die genügend Zeit haben, sich mit neuen Gerichten vertraut machen, die vielleicht etwas mehr Arbeit verlangen, aber auch um so mehr Abwechslung bringen.

Reste

In keinem Haushalt läßt es sich vermeiden, daß ab und zu einmal Reste übrigbleiben, wenn auch blank gegessene Schüsseln stets der Stolz der Hausfrau sind. Mit etwas Geschick und Phantasie kann sie aus den Resten neue Gerichte zusammenstellen, die tadellos schmecken. Aber die Hausfrau muß sich dann klarmachen, daß es sich um ein doppeltes Erhitzen handelt und die Gerichte nach Möglichkeit mit etwas frischem Gemüse und Kräutern aufgewertet werden sollen oder ein Frischkostsalat dazugegeben wird. Alle Reste sollten möglichst bald aufgebraucht werden. Fischreste und Kartoffelsalat dürfen keinesfalls länger als einen Tag aufgehoben werden, weil die Gefahr des Verderbens besteht. Pilzreste müssen unbedingt am gleichen Tage aufgebraucht werden.

Bei der Vor- und Zubereitung ist außer auf schonende Behandlung der Nahrungsmittel und richtige Kochtechnik noch auf allerhand Küchenkniffe zu achten, die der Hausfrau aus mancher Verlegenheit helfen können.

Wir geben einige **praktische Hinweise:**

Praktische Winke

Zum Fettsparen

Weiche Butter und Margarine sind zum Brotbestreichen ausgiebiger. Es lohnt sich daher, besonders in großen Familien, die Butter schaumig zu rühren.

Fett zum Brotaufstrich kann man durch Mehlschwitze strecken.

Beim Backen von Pfannkuchen, Eierkuchen, Plinsen braucht man wenig Fett, wenn man die Pfanne nur mit einer halben, an der Schnittfläche in Fett getauchten Zwiebel ausreibt. Die Pfannkuchen schmecken nicht nach Zwiebel. — Dünn backen!

Bestimmte Art von Braten, z. B. Hackbraten oder Kohlbraten können in der Form (Kasten- oder Auflaufform) gebraten, vielmehr gebacken werden.

„Bratkartoffeln" können in der Auflaufform mit Milch oder auf dem Backblech hergestellt werden.

H e l l e M e h l t u n k e n, Suppen und Gemüse kann man statt durch Mehlschwitze mit kalt angerührtem Mehl andicken, das man in das kochende Gericht gibt.

D u n k l e M e h l t u n k e n und Suppen kann man ohne Fett herstellen. Man reibt die Pfanne mit einer Speckschwarte oder Fett aus, bräunt darin das Mehl unter Rühren nach Belieben und löscht ab.

Zum Mehlsparen

Gemüsegerichte und Suppen dickt man mit roh geriebenen Kartoffeln an. Es kann dadurch Mehl für Mehlspeisen und Backwerk aufgespart werden.

Zum Eiersparen

können die verschiedenen „Eieraustauschmittel" benützt werden. Man verwendet sie entsprechend den jeweils beigegebenen Vorschriften.

Auch auf andere Weise kann man Ei ersetzen, z. B. im Fleischteig durch eingeweichte, ausgedrückte Brötchen oder gekochte, geriebene Kartoffeln zum Lockern, durch Mehl oder roh geriebene Kartoffeln zum Binden.

Zum Zuckersparen

Kompotte und süße Tunken sind nach dem Kochen zu süßen. Es wird dann weniger Zucker gebraucht.

Praktisch ist auch, frisch zu verbrauchende Süßspeisen, insbesondere Kompott, mit Süßstoff zu süßen. Man spart dadurch Zucker zum Einmachen. Man stellt sich eine Süßstofflösung auf Vorrat her, die man tropfenweise an die Speise gibt.

Zum Strecken der Nährmittelmengen

Nudeln selbst herstellen.

Zum Strecken der Marmelade

Man mischt Apfel-, Kürbis- oder frisches Pflaumenmus oder Möhrenbrei unter die fertige Marmelade.

Zum Kochen von entrahmter Frischmilch

Zweckmäßig kocht man die entrahmte Frischmilch in einem mit kaltem Wasser ausgespülten, unbeschädigten Emailletopf, denn darin kann man die Milch nach dem Kochen auch stehenlassen! Entrahmte Frischmilch ist auf mäßigem Feuer bei dauerndem Umrühren zu erhitzen. Der Topfboden kann mit einer Speckschwarte eingerieben werden, die immer wieder dazu benutzt werden kann. Zum Milchkochen wolle man stets den gleichen Topf nehmen.

Zum Abschmecken von Süßspeisen

nimmt man an Stelle von Zitronensaft ungesüßte Säfte oder Süßmoste von

Rhabarber, Apfel, Quitten, Schlehen, Berberitzen.

Zum Würzen von Süßspeisen und Gebäck

reibt man Zitronen- und Apfelsinenschale ab und hebt sie, mit Zucker vermischt, in gut schließenden Gläsern auf.

Beim B a c k e n können an Stelle von Mandeln oder Nüssen Kürbiskerne, geröstete Bucheckern oder geröstete Haferflocken mit Zucker verwendet werden.

Zum Schmackhaftmachen der Kartoffel- und Gemüsegerichte

Es ist wichtig, die richtige Kochtechnik anzuwenden (zumeist Dünsten, Dämpfen oder Schmoren) und durch Zufügen von Gemüsebrühe, von Gewürzkräutern, roh geriebenem Gemüse zu würzen und auch Hefe. Wer darüber hinaus noch mit besonderen Würzen abschmecken will, kann sich diese leicht selbst herstellen.

IV. Einmachen — aber richtig

Sachgemäßes Haltbarmachen gehört auch zum sorgsamen Verwerten unserer Nahrungsmittel.

In der heutigen Zeit ist die Frage, ob überhaupt eingemacht werden soll, wohl zu überlegen.

Beim S e l b s t v e r s o r g e r ist das Einmachen in vielen Fällen zur Selbstverständlichkeit geworden, weil die Ernte richtig verwertet und auf die gemüse- und obstarme Zeit verteilt werden muß.

Die H a u s f r a u i n d e r S t a d t wird nur dann Vorratswirtschaft treiben, wenn das Angebot auf dem Markt reichlich ist.

Eine Reihe von Tatsachen erschweren heutzutage das Einmachen:

Zucker und Einmachgeräte sind knapp.

Es kommt also darauf an, die Auswahl von E i n m a c h g u t und E i n m a c h g e r ä t e n sorgfältig zu treffen und den Z u c k e r richtig einzuteilen, um mit dem Vorhandenen möglichst weit zu reichen.

Mäßigung beim Einkauf erleichtert die laufende Marktversorgung und stärkt unsere Versorgungslage. Es ist auch davor zu warnen, mit dem Einkauf von Obst und Gemüse zum Einmachen schon dann zu beginnen, wenn der Markt für den Frischverzehr noch nicht ausreichend versorgt ist.



Die „stille Reserve" an Flaschen und Gläsern vermag in sehr vielen Haushaltungen oft ungeahnte Mengen an Einmachgefäßen zu liefern

Wie kann die Hausfrau heute eine sachliche und gesicherte Vorratswirtschaft treiben? Sie wählt von den Haltbarmachungsmethoden diejenigen aus, die wenig Geräte beanspruchen und sparsam im Zuckerverbrauch sind.

Wir sind trotz aller Schwierigkeiten **auch heute** noch in der Lage, uns

1. durch das Süßmosten,
2. durch zuckerloses Einmachen säurehaltiger und unreifer Früchte,
3. durch richtige Zubereitung von Marmelade,
4. durch Einsäuern oder Einsalzen in Tontöpfen, Fässern usw.,
5. vor allen Dingen aber durch sachliches Trocknen und Dörren

eine entsprechende — allen sachlichen Anforderungen genügende — häusliche Voratshaltung zu schaffen, auch wenn

uns der Zucker nicht in der gewünschten Menge zur Verfügung gestellt werden kann.

Süßmost

Der **Süßmost** nach dem einfachen Tuchverfahren oder bei Anfall von großen Mengen in Apparaten hergestellt, bürgert sich mit Recht immer mehr ein. Es sind nur wenig Mühe und Kosten notwendig, um einen schönen Erfolg zu erzielen. Durch das Entsaften lassen sich große Mengen leicht verderblichen Obstes in „Flüssiges Obst" überführen und so vor dem Verderb schützen. Besonders wichtig ist, daß im Süßmost alle Werte des frischen Obstes weitgehend erhalten bleiben. Der wenige Zucker, der zum Süßmosten nötig ist, kann im Notfall auch noch weggelassen werden. Man süßt dann nach Belieben beim Gebrauch. Zuckerloser Rhabarbersaft eignet sich außerdem als Ersatz für Essig oder Zitrone.

Marmelade

Bei der Bereitung von **Marmelade** und Mus ist vor allem darauf zu achten, daß süße und herbe Obstsorten, die sich geschmacklich gut ergänzen, gemischt verarbeitet werden; denn auf diese Weise kann Zucker gespart werden.

Auch auf die **„Verschlußfrage"** wollen wir in diesem Zusammenhang gleich mit eingehen, denn auch hier können wir uns sehr gut behelfen, wenn wir gesunde, unverletzte Korken teilen. Allerdings müssen die einzelnen Teile wenigstens 2 bis 2½ cm lang sein, um einen wirksamen Verschluß zu gewährleisten. Doch muß bei diesen Korken sofort, d. h. sobald diese trocken sind, die Flasche verlackt oder ein Überzug aus Paraffin (Kerzenreste oder Gips) hergestellt werden.

Weithalsige Flaschen können auch noch für eine andere Einmachart verwendet werden. In ihnen machen wir **roh** unreife Früchte (z. B. Stachelbeeren) sowie säurehaltige (z. B. Rhabarber), gedünstet auch Preißelbeeren, geviertelte Pflaumen usw. **ohne Zucker** ein. Das hat den Vorteil, sie später vielseitiger verwenden zu können, vor allen Dingen auch für Obstkuchen. Das Süßen wird dann beim Verbrauch nachgeholt.

Verletzte sowie deckel- oder ringlose Einkochgläser sind ebenfalls **nicht wertlos.** Es lassen sich noch viele gute Sachen darin **einmachen** oder **aufbewahren.** Wir müssen nur auf die richtige Art des Verschließens achten. Sollte nicht genügend Glashaut oder Pergamentpapier zur Verfügung stehen, so können wir uns auch mit Seidenpapier behelfen. Allerdings muß dieses 4—5fach zusammengelegt und dann in etwas entrahmter Milch angefeuchtet werden. Danach wird es über das Glas gelegt und sorgfältig am Gläserrand festgedrückt.

So kann man auch bei größeren Steintöpfen vorgehen, für die aber — je nach Inhalt — noch andere Möglichkeiten für einen genügenden Abschluß gegen die Außenluft erprobt

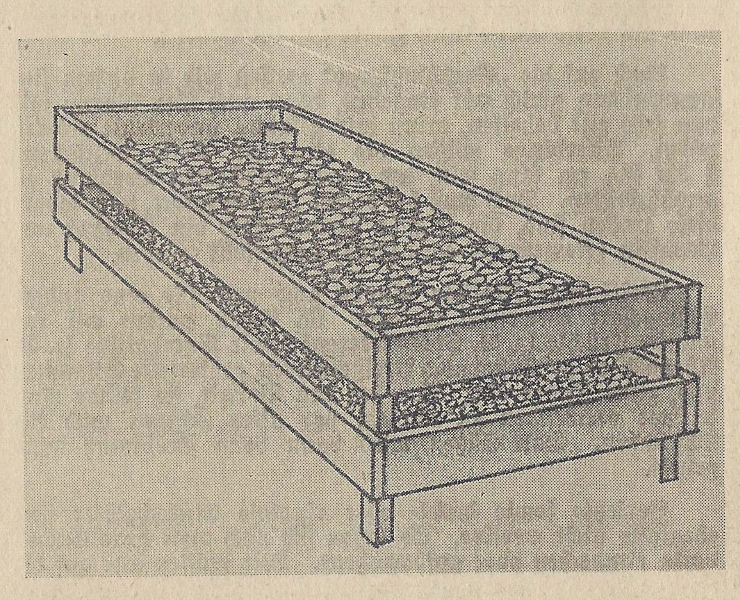
sind, z. B. beim Einsäuern oder Einsalzen Tücher und Bretter, die mit Steinen beschwert werden. Bei Entnahme sind diese später aber häufig zu reinigen.

Sterilisieren

Das **Sterilisieren** kann als bekannt vorausgesetzt werden. Früchte und Gemüse werden durch Erhitzen haltbar gemacht. Auf alle anderen konservierenden Mittel kann verzichtet werden.

Trocknen und Dörren

Leider fast ganz aufgegeben wurde im Haushalt eine Konservierungsart, die in der Landwirtschaft zur Sicherung der Futterversorgung noch in großem Umfang Anwendung findet — nämlich **das Trocknen und Dörren!** Wir sprechen mit Absicht vom Trocknen und Dörren, denn zum **Trocknen** verwenden wir die natürliche Sonnen**wärme** und den Wind (im Haus den Durchzug), ohne das Trockengut aber der Sonnen**bestrahlung** auszusetzen! **Unter Dörren** (Darren) verstehen



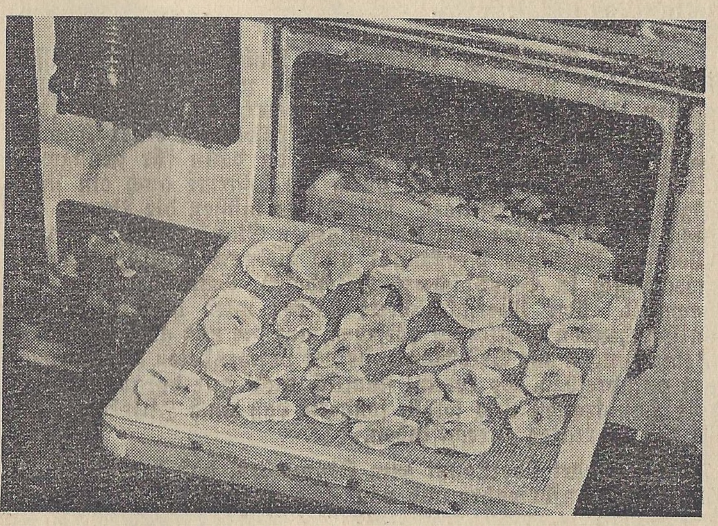
Einfache selbstgefertigte Horden ermöglichen eine wenig kostspielige Vorratswirtschaft

wir das gleiche Verfahren bei Ausnutzung **künstlicher** Wärmequellen, wie im Haushalt die Herdwärme. Um aber ein gutes und gehaltreiches Trockengut zu erhalten, heißt es stets: **Fleißig wenden** und keine zu hohen Temperaturen anwenden.

Die Verfahren — auf die wir im einzelnen noch näher eingehen — sind **technisch denkbar einfach**, so daß alles Gerät dazu im Haushalt selbst hergestellt werden kann, soweit es an sich nicht schon — wie Backbleche usw. — vorhanden ist. **Arbeitsmäßig** bieten sie keine Arbeitsspitzen, d. h. man kann laufend täglich geringe Mengen trocknen, ohne große Vorbereitungen oder gar Umstellungen in der täglichen Hausarbeit vornehmen zu müssen (wie beim Sterilisieren z. B.). Die ganze Arbeit beschränkt sich auf das in jedem Falle einer Konservierung notwendige Auslesen des Obstes sowie dessen Säuberung und auf das Überwachen und Wenden des Trockengutes. **Zucker** ist in keinem Fall dazu notwendig.

Die **Küchenkräuter** werden für den Winter an schattigen, aber warmen und luftigen Plätzen getrocknet. Also unter dem Dachvorsprung, auf dem Hausboden oder aber am offenen Fenster. In gleicher Weise verfahren wir bei den Hausteekräutern, falls diese nicht aus Einzelblättern bestehen.

Weniger saftreiches Obst und Gemüse sowie **Pilze** werden auf Schnüre gereiht und an heißen Tagen wie Kräuter am Fenster, auf dem Balkon usw. aufgehängt. Bei ungünstigem



Bei schlechtem Wetter wird auf einfachen Vorrichtungen in der Ofenwärme gedörrt

Wetter empfiehlt es sich, das Trockengut über dem Herd aufzuhängen, um den Trocknungsvorgang zu beschleunigen. Eine schnellere Trocknung bei **Brech- oder Salatbohnen** z. B. wird

dadurch erreicht, wenn wir die Bohnen vor dem Auffädeln etwa 5 Minuten in kochendem Wasser abbrühen oder — wie der technische Ausdruck lautet — **abwellen!**

Zum Trocknen von **Blättertee** und blattreichen Kräutern werden zweckmäßig sogenannte **Horden** verwendet. Sie sind leicht zu beaufsichtigen und können schnell und mit nur geringer Mühe stets dort aufgestellt werden, wo es zur Zeit am günstigsten ist, z. B. auf dem Fensterbrett, Balkon, auch auf dem noch warmen Herd oder in der Bratröhre. Es ist nicht schwer, sich eine Horde selbst zu bauen.

Bei schlechtem Wetter dörren wir in **der Bratröhre,** und zwar auf den Backblechen, die wir vorher mit Papier belegt haben. Hier können wir selbst Früchte und Gemüse mit mehr Flüssigkeitsgehalt trocknen (Pflaumen, Apfelstücke, geschnittene Bohnen und Möhren usw.). Dabei ist aber darauf zu achten, daß die Klappe zum Abzug der Feuchtigkeit immer etwas offen steht und keine zu hohe Temperatur erreicht wird. Zweckmäßig — weil es schneller geht — wird in der Backröhre angedörrt und auf den Horden weiter getrocknet. Dadurch läßt sich einerseits die Wärme der Backröhre besser ausnutzen, andererseits aber ist die Gefahr des Verbrennens weitgehend ausgeschaltet.

Aufbewahrung

Durch Trocknung konservierte Nahrungsmittel müssen kühl, luftig und trocken aufbewahrt werden. Am besten eignen sich dazu Leinenbeutel für sperriges Trockengut (wie Bohnen usw.). Man hängt sie am besten an einer Kaminwand in ungeheiztem Zimmer auf, da dann für genügende Trockenheit gesorgt ist und durch die Wärme auch ein ständiger Luftstrom zirkuliert. Allerdings müssen die Beutel gut dicht sein, und zwar zum Schutze gegen Staub und Ungeziefer. Weniger sperriges Trockengut und kleinere Vorräte werden zweckmäßig in Schubfächern, Blechdosen, Schraubgläsern aufbewahrt. Der Übersichtlichkeit halber wird aber alles mit entsprechenden Schildchen versehen, auf die wir auch besondere Bemerkungen zur Selbstkontrolle der verwendeten Trocknungsart aufschreiben. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, daß wir Hausfrauen uns selbst, sondern daß auch Hilfskräfte sich in den Vorräten zurechtfinden.

Es gehört überhaupt zum Einmachen, daß das Einmachgut richtig aufbewahrt und von Zeit zu Zeit überprüft wird.

Alle Vorräte müssen ständig überwacht werden. Aufgegangene Gläser mit noch tadellosem Inhalt können wieder neu zugekocht werden. Hat sich auf Marmelade Schimmel gebildet, so muß diese aufgekocht werden, mit neuem Papier verschlossen und bald verbraucht werden. Von Steintöpfen, die mit Sauerkraut oder eingesalzenen Bohnen gefüllt sind, muß der Stein regelmäßig gesäubert und das darübergedeckte Tuch ausgewaschen werden.

Das zum Lagern bestimmte Obst soll sorgfältig geerntet und ausgesucht werden. Am besten legt man es nebeneinander auf Lattengestelle und überprüft es regelmäßig.

Kartoffeln gehören in eine Kartoffelkiste, die aus alten Kisten leicht selbst hergestellt werden kann.

Wurzelgemüse (wie Schwarzwurzeln, Möhren und Sellerie) werden in dunklen, trockenen Räumen, in Sand eingeschlagen aufbewahrt. Blumenkohl wird in Papier gehüllt, einzeln mit der Rose nach unten aufgehängt.

V. Im ganzen gesehen kann abschließend gesagt werden, daß es nötiger als je ist, die Hausfrauen auf die Wichtigkeit einer richtigen Küchenführung aufmerksam zu machen, daß aber andererseits die Hausfrau für alle diese Fragen auch nie so aufgeschlossen war wie gerade jetzt. Es ist nur zu hoffen, daß sie wirklich viel von dem aufnimmt und praktisch ausführt, was an sie herangetragen wird und es ihr möglich macht, mit dem, was die Kriegswirtschaft ihr bietet, ihre Familie zwar hier und dort vielleicht etwas sparsamer, aber doch gesünder zu ernähren. Schließlich wird daraus auch für die Friedenszeit manches nützlich und vorteilhaft sein.

Anmerkung: Der Reichsnährstand IVC III, Berlin, Hafenplatz 4, bringt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Frauenwerk über den Reichsausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung laufend sogenannte Rezeptdienste heraus, die kostenlos bezogen werden können. Im Zusammenhang mit dem vorliegenden Ernährungsdienst sei auf folgende Rezeptdienste hingewiesen: „Frischkost für Sommer und Winter“, „Frühkost, Brotaufstrich und Abendessen“, „Lecker backen und doch sparsam“, „Die Einmachzeit steht vor der Tür“, „Ungenützte Schätze der Natur“ und „Große Liebe zum Süßmost“.

Die gleichen Themen werden ausführlicher in der Schriftenreihe für die praktische Hausfrau, die in Zusammenarbeit mit der Reichsfrauenführung vom Reichsausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung herausgegeben wird, behandelt. Besonders hingewiesen sei auf ein Heft „Lebensmittelkarte und richtige Ernährung“. Für die letztgenannten Hefte ist eine kleine Anerkennungsgebühr zu entrichten.

